

## 趣味を謳歌

元八王子囲碁同好会会長 棚原英治

趣味は、年齢や家族構成、いろんな条件によって変わってきます。健康で長いシニアライフを楽しむために好きなことや趣味をもつことが大切です。何か一つの事に熱中することはストレスの解消になり人とのつながるきっかけになります。若い（20歳）の頃、冬のシーズンになると雄大な自然の中、雪景色の絶景をみるのが楽しみ。日帰り夜行列車にのり新潟方面のスキー場によく足をこびました。ゲレンデのほとんどが標高の高い山岳ですから風を切って滑る時のそう快感は格別です。



最初はスキー教室に入り、まだリフトには乗れないので歩く練習から始まります。小さい丘に登りボーゲンの練習、止まることができないので転んでとまる。半日もあれば緩斜面のスロープは滑れるようになります。初級、中級、技術が上達するとまた上に挑戦します。

40歳頃になると会社の同僚にゴルフを勧められます。日頃の雑踏の中から解放され大自然の中を仲間と共に楽しい時間を過ごすだけでも魅力的なアウトドアスポーツです。基本は、18ホール、4人でラウンドしますが自分（個人）プレーでメンタルなスポーツだと思えます。ゴルフは、いかに少ない打数でコースを回れるかを競うスポーツ、止まっているボールを打つのになぜまっすぐ飛ばせないのか疑問に思いながらプレーしていました。1ホールごとに距離、難易度、規定打数等決まりがあり、コースの景色もかわる。14本のクラブをつかっていかに攻略するかが又楽しい。今では年数回のラウンドですがその仲間との付き合いは続いています。



これからもいろんな出会いがあると思いますが、健康に気を付けて趣味を謳歌したい。

(八碁連だより 2022年7月号に掲載)